Cómo Debemos Pensar

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.

Para algunos de nuestros lectores, el título de este artículo puede parecer presuntuoso o desafiante. Cada uno se inclina a creer que su proceso de pensar es *tan* natural y correcto, como lo son comer y respirar. La vanidad nos hace a veces presumir que si no hemos alcanzado las brillantes conclusiones a que ha llegado otro, es porque nuestra educación no está al nivel de la de él. Para todos los padres ha sido una experiencia común el enseñar a sus
hijos los métodos de masticación de los alimentos, para evitar las indigestiones. Los médicos y los profesores de higiene pública abogan por la implantación de los métodos correctos de respirar, para prevenir la posibilidad de las enfermedades pulmonares.

Sin embargo, aunque todos pensamos durante los momentos conscientes de nuestra vida, así como respiramos en cada segundo de nuestra existencia, el proceso *pensar de verdad* es difícil para la mayoría de las personas. Es por ello que generalmente se evita este proceso, con gran detrimento personal del individuo. Y sólo es difícil, porque los métodos empleados son inapropiados.

Al usar el término pensar de verdad, parece que hubiera también un modo de pensar irreal o antinatural. Hemos usado este término por ser común y conocido para distinguir dos clases de pensamiento. En realidad, todo acto que ejecutamos a consciencia y que a la vez sea voluntario, es un resultado del pensamiento; por ejemplo: si tenemos sed y buscamos y adquirimos una bebida refrescante, al hacerlo así, pensamos. De igual modo, si estamos sentados en una corriente de aire y al darnos cuenta de ello cambiamos de lugar para evitarla, también pensamos.

Pero en el primer ejemplo, el pensamiento se ha producido por la sensación física de la sed, que despierta la función mental de la memoria y el hábito, por cuyo medio conseguimos el agua y ponemos en práctica el método de satisfacer la sed. En el segundo caso, la sensación de aire frío hace que examinemos el medio ambiente en que nos encontramos, para analizarlo, lo cual da por resultado que elijamos un sitio que esté al abrigo de la corriente de aire.

En las formas indicadas en estos dos ejemplos, pensamos mil veces diarias. Esta clase de pensamiento es negativa o de reacción. Al pensar así, no somos los instigadores de nuestros procesos de pensar. Los apetitos o instintos, como lo hemos indicado o los estímulos externos como el sonido, la luz, los movimientos y los cambios de temperatura, nos hacen reaccionar. El pensamiento de reacción es el que nace en respuesta a una causa que no hemos originado.

El pensamiento que nos ocupa ahora, es el pensamiento abstracto. Esta clase de pensamiento surge cuando escogemos un tema para desarrollarlo. En este proceso, el tema, aquello con lo cual está relacionado el

pensamiento, no tiene conexión con las sensaciones inmediatas o con experiencias anteriores. Por ejemplo: supongamos que estamos pensando si compramos una casa o continuamos pagando alquileres por la que habitamos.

El tema de nuestros pensamientos es, a saber: el problema de comprar o alquilar, incluye necesariamente ciertas cosas verdaderas como son la casa, el dinero, etc. Por otra parte, el tema está separado de toda sensación provocadora que tenga su origen inmediato dentro del ser o fuera de él. Este modo abstracto de pensar, por medio del cual planeamos, creamos y buscamos soluciones a nuestros problemas, se llama generalmente *razonar.* Hace siglos Aristóteles creó un instrumento intelectual para ayudarnos a organizar nuestro razonamiento, al cual le dio el nombre de *lógica formal.* A pesar de que ha sido muy mejorado a través de los tiempos, no es absolutamente necesario para el pensamiento abstracto.

Al pensar en la forma debida se llega a conclusiones que, en sí, son verdades intuitivas. Estas llegan a nuestra mente como una consecuencia natural de nuestro razonamiento, si es que pensamos debidamente. Afirmamos que son verdades porque son irrefutables al menos por el momento, y, por lo tanto, no dudamos de ellas. Su lucidez es evidente. Como al pensar en abstracto elegimos el tema de nuestros pensamientos, tenemos por necesidad que hacer un esfuerzo. Esfuerzo es gasto de energía. Nuestra capacidad para ampliar la energía está determinada por nuestras capacidades física y mental.

De modo que si estamos cansados, los resultados no serán los mejores de que somos capaces. Por lo tanto, antes de comenzar a pensar en abstracto, lo mejor es reposar si es que nos hallamos fatigados. El verdadero descanso no depende de conocer lo que ocurre cuando descansamos, sino de la comprensión que tengamos de la naturaleza de la fatiga y esto nos permitirá descansar mejor. Si hacemos una labor manual y nuestros músculos están en una tensión continua, su propiedad de responder a los estímulos se adormece, o, mejor dicho, los músculos no responden a los estímulos que vienen del cerebro, lo cual indica que están fatigados. Todos los que hemos usado nuestros músculos por determinado tiempo, hemos comprobado esa insensibilidad a los estímulos.

Experimentos

La teoría de esta clase de fatiga es: que durante el esfuerzo se producen cambios químicos en la substancia de los músculos, y que estos cambios deprimen o inhiben el poder de contracción. Se ha probado esta teoría inyectando extracto de los músculos de una rana fatigada en una rana normal y en esta última se ha producido la fatiga inmediatamente después de practicada la inyección. Experimentos posteriores han probado que los esfuerzos violentos cuya duración sea de un minuto a minuto y medio aumentan el contenido de ácido láctico en la sangre. Cuando esta substancia se acumula en los músculos, puede ser llevada por la corriente sanguínea a otros órganos y producir en ellos la fatiga.

El ejercicio de un determinado grupo de músculos, por ejemplo los de las piernas al caminar o escalar una altura, disminuye la eficacia de otros músculos, tales como los de los brazos, que no se ejercitan junto con ellos. La fatiga del sistema nervioso proviene de lo que se llama *fatiga de excitación,* esto es, por demasiada concentración de uno o más de los sentidos objetivos; o también lo que se llama *fatiga depresiva* la cual es causada por la acumulación de ácidos tóxicos que se producen en los casos de fuerte actividad nerviosa. Un famoso neurólogo ha dicho: "El sueño es el restaurador natural a pesar de que se desconoce su origen". En general se admite que el sueño y el reposo disipan las substancias venenosas que producen la fatiga.

Al ponerse uno en estado de reposo antes de comenzar a pensar, si se está sentado debe dejarse que los pies y las piernas tomen una posición natural, sin ningún esfuerzo o tensión muscular. No se permita que los pies y las piernas soporten el peso del cuerpo; el asiento es el que debe encargarse de eso. Los brazos deben colgar naturalmente, descansándolos en el regazo o apoyándolos en los brazos de la silla. El brazo no debe doblarse para soportar la barbilla con la mano. La cabeza debe descansar sobre el respaldo de la silla o sobre un cojín. Evítese girar la cabeza hacia uno u otro lado, así como también que se cuelgue hacia adelante o hacia atrás. Mejor dicho: no se haga ningún esfuerzo innecesario con ningún músculo del cuerpo. Evitar esas tensiones tanto como sea posible, es lo que constituye el secreto del verdadero reposo.

La Respiración

La respiración es también un factor importante. No aspire profundamente. Más bien exhale de ese modo. El bienestar que produce el reposo se nota cuando se exhala todo el aire y se mantienen los pulmones parcialmente vacíos por unos segundos. Las inhalaciones profundas son vigorizantes, generan energía, pero no se necesita un estimulante cuando lo que se desea es reposar. Al terminar el período de reposo, que puede variar entre cinco y veinticinco minutos, hágase una inhalación profunda y reténgase el aire por unos segundos.

No trate de pensar después de una comida fuerte; es conveniente esperar por lo menos hora y media antes de hacerlo. Es sabido que el alimento en el estómago atrae hacia aquella región gran cantidad de sangre para ayudar en el proceso de la digestión. A esto se debe la sensación de somnolencia que sobreviene después de las comidas, en especial cuando éstas son fuertes. Este adormecimiento no permite concentrar la consciencia en el tema de lo que se desea pensar.

Para pensar escójase una silla que no sea muy cómoda. Una silla de tapicería suave y espesa invita más bien al sueño, que debe evitarse cuando se desea pensar en algo. Somos criaturas del medio ambiente; por lo tanto, búsquese un lugar agradable, aunque sea un rincón de la casa oficina o taller, donde se sienta cómodo y no haya quien le moleste y que sea un lugar de su preferencia. Sobre el tema de los pensamientos, debe enfocarse la consciencia y no debe confundirse el pensamiento con la distracción. No debe permitirse que la consciencia vacile entre dos grupos de impresiones.

Por eso es que se necesita buscar una quietud relativa y un ambiente agradable. Estas condiciones, lo repito, pueden hallarse en un rincón de su habitación.

Redúzcase el tema de la meditación a su expresión mas sencilla. Si analizamos la mayor parte de nuestras abstracciones y problemas, veremos que son complejos, que están constituidos por una serie de ideas entremezcladas. La consciencia no puede abarcar diversas ideas a la vez, pues vacila de una a otra. Debe prestársele ayuda eligiendo una sola de las ideas. Si no se puede decidir inmediatamente cuál es la forma más simple del pensamiento en cuestión, divídase éste en varias partes y comiéncese por aquella que se considere más importante. Por ejemplo: si el problema es comprar o alquilar una casa y lo que se considera más importante es cómo conseguir el dinero, comiéncese por ese punto. Mientras lo dilucida, excluya toda otra idea.

El Tema Principal

Una falta común en la forma de pensar de muchas personas, es la de mantener ante su consciencia, con todo su vigor, el tema o idea principal de lo que piensan. Este tema no debe repetirse continuamente como si fuera una afirmación, ni tampoco debe visualizarse repetidamente. Si la mente está ocupada constantemente con el tema general del problema, su progreso hacia una probable solución es imposible. Póngase el tema general como en un fondo de la consciencia, como si dijéramos, en un lugar especial de la mente. No se puede prescindir de él, porque hay que consultarlo de vez en cuando, pero no debe permitirse que domine todo el pensamiento. Cuando nos refiramos a él, debe ser con el objeto de verificar que nuestro razonamiento no se ha desviado de la idea general.

Luego uno debe comenzar a interrogarse mentalmente lo que sabe del tema que está considerando. No debe presumirse que se sabe. Revísense las opiniones y experiencias que están relacionadas con él. A menudo encontraremos que es necesario descartar suposiciones previas, lo cual será muy beneficioso, pues no es bueno recargar la mente con ideas diferentes. Supongamos que el tema de la meditación es algo que deseamos llevar a cabo. En ese caso, como punto previo, es necesario relacionar el tema con las circunstancias actuales que nos rodean. O, en otras palabras: uno debe decirse "ahora tengo esto". Después hay que hacerse la siguiente pregunta: "¿Cuál es la diferencia que existe entre las circunstancias presentes (lo que se ha hecho o lo que se puede hacer) y el objetivo deseado, el tema del pensamiento?"

El tema puede ser considerado también bajo otro punto de vista. Hay ciertas cosas que se pueden comprender o hacer inmediatamente: constituyen el presente, lo hecho. La idea principal de nuestros pensamientos es lo que esperamos hacer, es decir, el futuro. ¿De qué clase es la diferencia que existe entre ambos? Cuando se haya precisado la diferencia, averigúese qué es lo que impide la realización de la idea. Es claro que si esta diferencia puede precisarse, el problema está resuelto. Pero si 1a diferencia es compleja, redúzcase a sus

factores principales, es decir, a lo que, en su opinión, es el obstáculo principal entre el tema propuesto y la comprensión de las circunstancias que le rodean.

Conocido el obstáculo, debemos responder a la pregunta siguiente: ¿Por qué no podemos vencerlo?

Por este método se prepara el tema de nuestros pensamientos. Todos sus factores se reducen a los elementos más simples; las partes innecesarias, como los deseos y opiniones, desaparecen. Así podemos contemplar a su debido tiempo cada una de las ideas simples en que hemos dividido nuestro tema. Mentalmente las veremos más claras que si las consideramos todas juntas.

La lucidez de esas ideas simples, estimula por asociación el flujo de ideas e impresiones correlativas. Por ejemplo: si tenemos ante los ojos un papel lleno de colores iridiscentes y con varias figuras, es difícil que determinemos de una ojeada lo que aquello significa. Pero si en cambio vemos una hoja de papel de un solo color y con un dibujo sencillo, nuestra mente conserva con facilidad esas ideas y las relaciona fácilmente con otras que sugieren una serie de objetos similares a los que acabamos de ver. Por lo tanto, la reducción de un problema a sus factores simples, tiene como resultado la afluencia de ideas intuitivas que iluminan la consciencia y resuelven el problema que nos ocupa.

Debe comprenderse, y es por ello que lo repito, que estas ideas intuitivas quizás no vendrían si el problema o tema se considera en su totalidad, porque el elemento que las engendra estaría sumergido en un todo indefinido. También debe tenerse el cuidado de someter cada conclusión al tema principal, para asegurarse de que el pensamiento no a sufrido ninguna digresión. Es imperativo que las conclusiones a las cuales se llegue no sean confiadas a la memoria. Anótense a medida que vengan. Como podrá notarse después, caerán en un orden o secuencia natural. Esto es lo que pudiéramos llamar la evolución y el desarrollo del pensamiento.

En el arte de pensar, cada éxito, es decir, cada concepto aclarado, anima y entusiasma al pensador. Hay en ello una satisfacción personal que sirve de incentivo para seguir adelante. La práctica del pensamiento abstracto, como en todo, es la que facilita los resultados. Los intentos superficiales desaniman.

Al principio, aquellos que están acostumbrados a acometer una idea como si fueran a luchar con ella, encontrarán este método fastidioso y cansado, a pesar de que produce mucho mejores resultados. No se haga hincapié en un solo punto de lo que se está considerando. Hagámonos las preguntas que con él se relacionan y dejemos que las ideas fluyan a nuestra consciencia. Recuérdese que cuando se desecha un punto o se fuerza una conclusión respecto a él, se presume que se sabe la respuesta; si en realidad se conoce ésta, no hubiera habido necesidad de pensar en ella. Se tendrá la noción de haber llegado a una solución correcta, porque será evidente por sí misma: fluirá tan naturalmente, que no será posible ponerla en duda.

Durante el proceso de pensar, debemos olvidarnos de nuestras preocupaciones y de lo que nos rodea. Cuando uno no está concentrado objetivamente en algo externo y se recurre a la introversión, las funciones de la mente subjetiva se avivan. Más sencillamente pudiéramos decir: hay que perderse en los pensamientos; veamos hacia el espacio, si esto ayuda, siempre que pueda hacerse sin el peligro de distraer la atención; hay personas que pueden concentrarse con los ojos abiertos y otras lo hacen mejor con los ojos cerrados.

El tiempo requerido para este método de pensar es variable y depende, como es natural, del tema y de la práctica que se tenga. Al usar este método, se experimenta una ligera sensación de calor en la frente, que no es perceptible al tacto. También se experimenta una sensación como si la cabeza se dilatara. Ambas sensaciones se deben al estímulo de las células del cerebro y del cerebelo.

Este proceso atrae la sangre hacia la cabeza y desarrolla las células de las áreas de asociación. Mientras más se piensa en esta forma, nuestros pensamientos se vuelven más profundos y nuestras conclusiones tendrán una lógica inherente, por lo cual serán respetadas. No sólo comenzaremos a dominar muchos de nuestros problemas que nos parecían insolubles y a responder a muchas de las preguntas que nos parecían estar más allá de nuestra comprensión, sino que poco a poco nos invadirá una satisfacción por nuestros éxitos intelectuales, especialmente cuando lleguemos a conclusiones que puedan equipararse a verdades recientemente descubiertas y a los conceptos de muchos de los grandes pensadores de la época.